



Kichererbsen-Dip mit geröstetem Knoblauch



Dieser Dip ist so ähnlich wie Hummus. Hummus ist ein Gericht aus dem Orient: Den Dip gibt es in der Türkei, in Israel und in allen arabischen Ländern. Das Wichtigste darin sind die Kichererbsen. Der Dip geht ganz schnell. Und ist eine tolle Vorspeise.

Unser Dip schmeckt sehr gut mit selbst-gemachten Crackern.

1,5

geht schnell, aber
45 Minuten Backzeit



gehaltvoller



Sie brauchen:

3 große Knoblauch-Zehen
5 Ess-Löffel Oliven-Öl
1 Dose Kichererbsen
von 400 Gramm
1 Dose Cannellini-Bohnen
von 400 Gramm

Saft von einer halben Zitrone
getrocknete Chili-Flocken
Salz
Schwarzen Pfeffer
2 dünne Pita-Brote
zerkleinertes Basilikum



Kichererbsen-Dip mit geröstetem Knoblauch



1 2 Knoblauch-Zehen auf einem Backblech für 30 Minuten im Ofen bei 180 Grad Umluft rösten



2 Dann herausnehmen, abkühlen lassen und das weiße Frucht-Fleisch herausdrücken



3 Die Dose Kichererbsen öffnen, in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben



4 Dann die Dose Bohnen öffnen, in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und in die gleiche Schüssel geben



5 1 Zitrone durchschneiden und 1 Zitronen-Hälfte auspressen



6 Den Zitronen-Saft zusammen mit dem Knoblauch zu den Bohnen und Erbsen in die Schüssel geben



7 4 Ess-Löffel Oliven-Öl und 1 Prise Chili-Flocken dazugeben, dann alles mit dem Pürier-Stab mixen



8 Der Dip sollte leicht dicklich sein und kernig, wer es dünner mag, kann noch etwas Öl dazugeben



9 Blätter von 3 Zweigen frischem Basilikum zerkleinern.



10 2 dünne Pita-Brote mit einer halbierten Knoblauch-Zehe einreiben



11 Mit Oliven-Öl beträufeln, salzen, pfeffern und dann das zerkleinerte Basilikum darüber streuen



12 Die Brote in Streifen schneiden und 15 Minuten backen, bis sie knusprig geröstet sind – fertig!